

PLANO DE ENSINO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2016.1	1º	LABORATÓRIO DE MOVIMENTO I
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
36		EIXO III: FISIOTERAPIA - BASES E PRÁTICAS
Componentes Correlacionados		
Docente		
SANDRA PORCIUNCULA MENDEZ		
Ementa		
Prática vivencial de conhecimento e percepção corporal do movimento humano.		

## COMPETÊNCIA

### Conhecimentos

- Construir conhecimentos básicos para compreensão do movimento humano;
- Compreender o movimento a partir das próprias sensações corporais;
- Identificar padrões posturais prejudiciais à saúde.

### Habilidades

- Observar as respostas do seu corpo;
- Adquirir melhor conhecimento e contato com sensações corporais;
- Desenvolver o autoconhecimento;
- Localizar principais músculos e referências ósseas palpáveis;
- Desenvolver habilidades de escrita e leitura e compreender expressão não verbal;
- Desenvolver atenção e concentração;
- Organizar as ideias de forma clara e objetiva;
- Estabelecer relações entre o conteúdo vivenciado em aula e a vida diária.

### Atitudes

- Sensibilizar-se para necessidade do auto cuidado;
- Sensibilizar-se para observação e contato com o outro;
- Estabelecer confidencialidade das informações confiadas;
- Ser ético no contato com o outro;
- Integrar com diferentes colegas;
- Autoconfiança na relação consigo próprio e com o outro.

### Conteúdo Programático

O conteúdo será desenvolvido sempre sob a ótica da experiência, considerando e valorizando sensações, percepções e características pessoais.

I Unidade:

- Posição anatômica; nomenclatura dos segmentos corporais;
- Planos e eixos de movimento e movimentos básicos,
- Esqueleto ósseo: nomenclatura e principais referências ósseas palpáveis;
- Respiração;
- Tônus muscular;

II Unidade

- Centro de gravidade, base de suporte e equilíbrio;
- Principais músculos e movimentos da cintura pélvica e membros inferiores, coluna vertebral, cintura escapular e dos membros superiores.
- Ética na relação com o outro

### Métodos e Técnicas de Aprendizagem

- Atividades semanais desenvolvidas no AVA (Ambiente Virtual de Aprendizagem);
- Atividades de autoconhecimento;
- Prática de exercícios em grupo;
- Modelagem em massa de modelar;
- Manuseio de peças ósseas sintéticas;
- Desenho, colagens

### Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

1ª Unidade

ProcessualPortfólio 5,0

ProcessualInstrumento de acomp. de desempenho nas aulas - 2,0

PontualProva prática (Data 16.03)3,0

Não haverá 2ª chamada da prova prática

2ª unidade

ProcessualPortfólio 5,0

ProcessualInstrumento de acomp. de desempenho nas aulas 1,0

PontualSeminário (Data: 13.04):4,0

Não haverá 2ª chamada do seminário

3ª unidade

ProcessualPortfólio 5,0

Pontual Atividade interdisciplinar(Data: 24.05)3,0

Pontual Atividade em grupo (Data: 25.05)2,0

2ª chamada: não haverá

Prova final:17.06.2016

### Recursos

- Peças anatômicas sintéticas;
- Gravuras e ilustrações;
- Materiais como: bolas, bastões, rolos e faixas elásticas;
- Papel e lápis de cor;
- Textos;
- Massa de modelar;
- Multimídia.

### Referências Básicas

BERTHERAT, THÉRÈSE. O CORPO TEM SUAS RAZOES. 21 ed. SÃO PAULO: MARTINS FONTES EDITORA LTDA, 2010.  
CALAIS-GERMAIN, BLANDINE. ANATOMIA PARA O MOVIMENTO: BASES DE EXERCÍCIOS: V.02SÃO PAULO: MANOLE, 1992.  
CALAIS-GERMAIN, BLANDINE. ANATOMIA PARA O MOVIMENTO: INTRODUÇÃO À ANALISE DAS TÉCNICAS CORPORAIS VOL 1. 4 ed. SÃO PAULO: MANOLE EDITORA LTDA., 2010.

### Referências Complementares

BERTAZZO, IVALDO. CÉREBRO ATIVO: REEDUCAÇÃO DO MOVIMENTOSÃO PAULO: MANOLE EDITORA LTDA., 2012.  
BERTAZZO, IVALDO. CORPO VIVO: REEDUCAÇÃO DO MIVIMENTOSÃO PAULO: SESC, 2010.  
BRIEGHEL, GUNNA. EUTONIA E RELAXAMENTO (RELAXAMENTO CORPORAL E MENTAL). 1 ed. SÃO PAULO: MANOLE EDITORA LTDA., 1987.  
FELDENKRAIS, MOSHE. CONSCIÊNCIA PELO MOVIMENTO. 6 ed. SÃO-PAULO: SUMMUS EDITORA LTDA, 1977.  
SANTOS, ANGELA. POSTURA CORPORAL: UM GUIA PARA TODOS. 3 ed. SÃO PAULO: SUMMUS EDITORA LTDA, 2005.